













MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2021

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILDRON VERDURIÑAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON TOMATE XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA PURE DE PATACA IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 589,53 Prot. (g) 22,12 Líp. (g) 21,39 HdeC (g) 76,32
		Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	 
		Ensalada de atún e pataca cocida Froita	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Arroz salteado con bacallao e verduras Froita	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Recomendacións
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO ADUBADO O FORNO VERDURAS XELATINA DE FRESA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR FROITA	CREMA DE CABAÇIÑA TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 671,33 Prot. (g) 23,60 Líp. (g) 24,39 HdeC (g) 89,51
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	 
	Pescada o forno con arroz integral Lácteo	Ensalada de polo Froita	Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Froita	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Recomendacións
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES IOGUR	MINISTRA SALTEADA CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL FROITA	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 687,61 Prot. (g) 25,39 Líp. (g) 24,55 HdeC (g) 91,61
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	 
	Ministra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Fideos con lomo e verduras Froita	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Froita	Recomendacións
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA O FORNO IOGUR	CALDO GALEGO CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	TALLARINS A NAPOLITANA ALBONDEGAS EN SALSA PURÉ DE PATACA FROITA	POTAXE DE GARAVANZOS PESCADA CON ALLADA BRECOL E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABAÇIÑA TOMATE NATURAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 695,64 Prot. (g) 23,56 Líp. (g) 25,68 HdeC (g) 93,40
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	 
	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña Froita	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Ministra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Chicharos con dados de polo e quinoa Froita	Recomendacións
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS BACALLAO EMPANADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMON LOMBO ADUBADO PATACAS ASADAS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 441,40 Prot. (g) 15,81 Líp. (g) 16,25 HdeC (g) 57,52
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				 
	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo				Recomendacións